



همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و ورزش

THE NATIONAL CONFERENCE OF PHYSICAL EDUCATION NUTRITION AND SPORTS MEDICINE

۲۸ شهریور ماه ۱۳۹۸ - مشهد مقدس

اثر تعاملی مصرف مکمل جنسینگو تمرین هوازی بر فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز دختران جوان

مریم نجفی^۱، مجید وحیدیان رضازاده^۲، امید محمد دوست^۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش دانشگاه سیستان و بلوچستان

۲. هیات علمی گروه علوم ورزشی دانشگاه سیستان و بلوچستان

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر ۶ هفته تمرین هوازی مصرف مکمل جنسینگر فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز دختران ۱۵ تا ۱۸ سال بود. **مواد و روش ها:** پژوهش حاضر نیمه تجربی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دختران ۱۵ تا ۱۸ ساله شهر زاهدان بودند که از بین آنها ۴۶ نفر به صورت داوطلبانه و هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در ۴ گروه تمرین، تمرین + مکمل، مکمل، کنترل تقسیم شدند. پروتکل تمرینی شامل ۶ هفته دویدن در سالن ورزشی (۳ بار در هفته)، به مدت ۲۵ تا ۴۰ دقیقه و با شدت ۶۰ تا ۷۰ درصد از ضربان قلب ذخیره بود. آزمودنی های گروه های مکمل، رد جنسینگ را ۵۰۰ میلی گرم در روز (۲۵۰ میلی گرم صبح و ۲۵۰ میلی گرم عصر) مصرف کردند. آنالیز داده ها از روش آماری تحلیل واریانس دو راهه با آزمون تعقیبی بونفرنی و آزمون t همبسته انجام شد و سطح معناداری $P < 0.05$ در نظر گرفته شد. **یافته ها:** سطوح BDNF به طور معناداری بعد از ۶ هفته تمرین هوازی و مصرف مکمل جنسینگ در گروه تمرین + مکمل نسبت به سایر گروه ها افزایش معنادار یافت. علاوه بر این سطوح BDNF نیز در همین گروه (تمرین + مکمل) نسبت به سایر گروه ها پس از ۶ هفته انجام تمرینات و مصرف مکمل جنسینگ به طور معناداری افزایش نشان داد. به علاوه بهبود مقادیر پایه شاخص های BDNF در گروه های تمرین، مکمل + تمرین و مکمل حاصل شد ($P < 0.05$) در حالی که تغییری در شاخص مذکور در گروه کنترل مشاهده نشد ($P > 0.05$).

نتیجه گیری: به نظر می رسد انجام تمرینات هوازی و مصرف مکمل جنسینگ اثر قابل توجهی بر بهبود BDNF دارد. این افزایش در همه گروه های تحقیق به جز گروه کنترل مشاهده شد که نشان از تأثیر ورزش و جنسینگ به صورت مستقل از هم بر BDNF داشته است.

واژگان کلیدی: تمرین هوازی، رد جنسینگ، فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز.